

BLOSSOM MAGAZINE

ISSUE #01

PSYCHO

LA CONFIANCE EN SOI

TEST DE PERSONALITÉ

QUELLE FIGURE
ALGÉRIENNE
EMBLÉMATIQUE ES-TU ?

1001 LEARNING

ENVIE D'APPRENDRE LE
MARKETING ?

WINTER ARC

TREND TIKTOK , OU
MODE DE VIE
À ADOPTER ?

DÉCEMBRE 2024



Chers lecteurs et chères lectrices de Blessed Magazine,
L'hiver pointe le bout de son nez, mais je ne pouvais pas commencer cette édition sans célébrer l'automne, l'une de mes saisons préférées. Une saison pleine de surprises, de réconfort et d'inspiration, parfaite pour vous guider à travers le froid tout en vous offrant des astuces pour survivre et même prospérer !

On démarre fort avec notre test de personnalité : "Quelle figure algérienne emblématique es-tu ?".

À vous de découvrir qui vous êtes dans cette belle mosaïque d'identité. Et pour ceux qui veulent briller un peu plus, 1001 Learning vous révèle les secrets du marketing. Parce qu'on sait tous qu'il est temps de maîtriser ce domaine si vous voulez conquérir le monde.

Pour les soirées d'automne, on vous a déniché les meilleurs films, podcasts, livres et jeux pour bien vous installer sous un plaid.

Et, évidemment, quelques conseils de Big Sister . Parce qu'on le sait tous : les conseils avisés d'une grande sœur sont plus précieux que tout le reste, surtout lorsqu'il s'agit de faire sa carte Edahabia.

Un mystère à élucider avec nous !

Si l'effervescence de la fin d'année vous donne le tournis, on a la solution : la méditation.

Un moment pour ralentir, respirer et surtout survivre à tout ça ! Et bien sûr, un peu de confiance en soi ne fait jamais de mal. Vous êtes déjà prêt(e) à attaquer l'hiver avec panache.

Pour finir, on vous emmène aux racines avec la chanson légendaire A vava innova, un hymne qui a conquis le monde.

Notre sélection mode pour hommes et femmes vous prouvera qu'on peut être stylé même sous le manteau de l'hiver.

C'est un Blessed Magazine sous le signe de la bonne humeur et de l'inspiration qui vous attend. Alors, attrapez un chocolat chaud et laissez-vous guider !

Bon hiver et à très vite !

Blessed Mag x

SOMMAIRE

p.05

WINTER ARC

Trend Tiktok , ou mode de vie
à adopter ?

p.18

LE COIN GOURMAND DE MERIEM

Matilda chocolate cake recipe
Sacher torte cake recipe

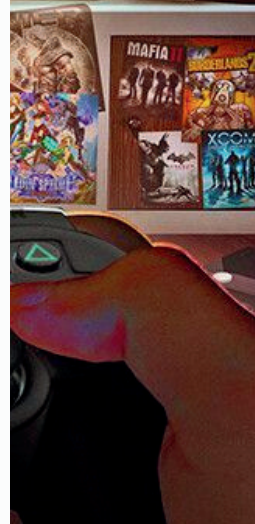
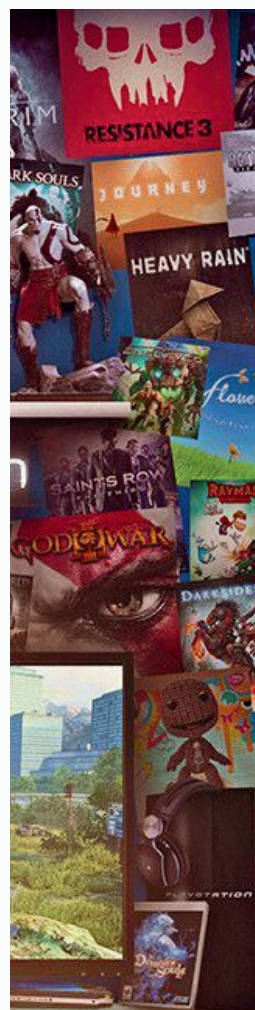
p. 26

ASTROLOGIE

p.32

1001 LEARNING

Envie d'apprendre le Marketing ?



blessedmagazinedz



blessedmagazinedz@gmail.com

SOMMAIRE



p.35

TEST DE PERSONALITÉ

Quelle Figure Algérienne
Emblématique Es-tu ?

p. 38

BIG SISTER ADVICE

Tout sur la carte edahabia

p.40

PAUSE BIEN-ÊTRE

La Méditation : Le Secret pour
Ralentir, Respirer... et Survivre à la
Journée

p. 48

PSYCHO

La confiance en soi

images : pinterest / Stock image

WINTER ARC

Trend Tiktok , ou mode de vie à adopter ?

Depuis l'arrivée de l'automne, un phénomène fait sensation sur nos feeds TikTok : le Winter Arc. Ce défi, lancé le 1er octobre, invite les participants à embarquer dans une aventure de développement personnel qui dure jusqu'au 1er janvier.

Le but ? Devenir la meilleure version de soi-même en trois mois. Intrigué ? Pas de panique, on vous explique tout !



“ LES RÉGLES DU WINTER ARC !

Imaginez un programme intensif de trois mois où l'on s'engage à adopter des habitudes saines, à repousser ses limites et à atteindre des objectifs personnels. Un peu comme un bootcamp, mais sans le cri du sergent et avec beaucoup plus de pyjamas !

Le Winter Arc se veut un défi motivant pour prendre des résolutions avant la nouvelle année.

C'est l'occasion de vraiment s'engager à changer ses habitudes et cette fois, pas question de faire des promesses vaines qu'on oubliera en février.

On parle de résolutions que l'on tient !

Le Winter Arc ne laisse pas de place à la procrastination.

Les règles sont claires et exigeantes : chaque participant doit suivre une série de directives incluant des routines de bien-être, des séances de sport régulières, et des pratiques de pleine conscience comme la méditation et le yoga.

Oui, même en hiver, on dit adieu à la flânerie sur le canapé et à la dépression saisonnière. On prend soin de soi ! Les objectifs peuvent être variés : améliorer sa condition physique, adopter une alimentation plus saine, ou tout simplement apprendre à se poser et à méditer.

L'idée est d'embrasser ce défi avec enthousiasme et de progresser à son rythme, tout en restant motivé par la communauté.

Ce qui rend le Winter Arc encore plus excitant, c'est que chaque étape de votre transformation est partagée sur TikTok. Vous publiez vos progrès, vos échecs et vos victoires, créant ainsi une dynamique de soutien et d'encouragement.

C'est comme aller à la salle de sport avec un ami, sauf que cet "ami" est une caméra et que votre salle de sport, c'est votre salon !

Vous pensiez que vous seriez seul(e) face à vos résolutions ?



MARKETING OU REEL PROGRER?

“

Détrompez-vous !

Grâce à TikTok, la pression positive est là, et on vous encourage à partager vos succès et même vos échecs avec des milliers d'autres participants.

Parce qu'après tout, on apprend aussi de nos erreurs, non ?

Comme tout défi sur les réseaux sociaux, le Winter Arc n'échappe pas à certaines critiques.

Certains estiment que ce phénomène peut devenir une forme de marketing déguisé, où la pression de "bien paraître" sur TikTok finit par nous pousser à nous conformer à des standards de perfection.

Entre les corps parfaits, les smoothies verts et les citations inspirantes, il peut être facile de se sentir submergé.

Mais souvenez-vous : le Winter Arc, c'est avant tout une compétition avec soi-même. Il ne s'agit pas de se comparer aux autres, mais de célébrer ses propres progrès – même les petits !

Prêt à relever le défi ?

Que vous soyez prêt à lancer votre propre série de vidéos ou simplement à vous engager à faire un peu de sport chaque jour, le Winter Arc est l'occasion idéale pour transformer votre hiver en un véritable moment de croissance personnelle.

C'est le moment de sortir de votre zone de confort, d'apprendre de nouvelles choses (genre réussir un squat sans tomber) et d'avancer à votre rythme.

Alors, préparez vos tapis de yoga, vos baskets et vos meilleures recettes de smoothies – et laissez le Winter Arc vous guider vers une version de vous-même plus épanouie, plus forte et, pourquoi pas, la star TikTok que vous avez toujours rêvé d'être ! Allez, on se lance ?





L'automne s'est enfin installé, avec son air frais, ses feuilles dorées et cette irrésistible envie de se blottir sous une couverture avec un bon chocolat chaud. Pas de panique, on a pensé à tout pour vous accompagner dans ces moments cocooning. Que vous soyez cinéophile, gamer invétéré ou amoureux des livres, cette Rubrique a de quoi combler toutes vos envies.

Alors, prenez votre boisson chaude préférée et laissez vous guider dans un tourbillon d'histoires à dévorer pendant les journées pluvieuses !

HOCUS POCUS



Ou peut-être Halloween, si vous préférez rester éveillé toute la nuit à vous demander si le bruit dans le jardin est un simple écureuil... ou quelque chose de plus terrifiant.

NOTHING HILL



FILMS

Que diriez-vous d'un bon vieux classique comme Hocus Pocus le film culte de la Disney, sorti en 1993, qui mélange habilement l'humour et horreur dans une aventure familiale mémorable.

HALLOWEEN



pour ceux qui n'aiment pas se faire peur, on vous propose les comédies romantiques. Que diriez-vous de Notting Hill ?

Un film où un libraire rencontre une star de cinéma. C'est un peu comme si votre vie réelle était un peu trop ennuyeuse, alors vous décidez d'écrire un film à la place.

JEUX VIDÉOS

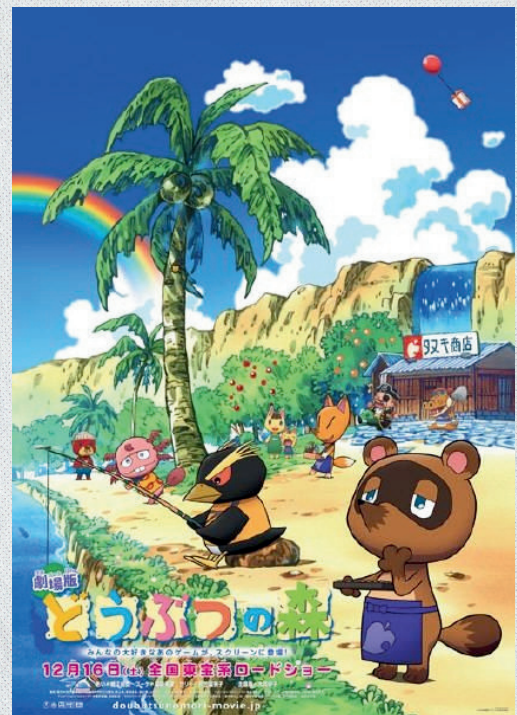
THE LEGEND OF ZELDA: TEARS OF THE KINGDOM

The Legend of Zelda: Tears of the Kingdom fera chavirer votre cœur d'aventurier, est la suite tant attendue de Breath of the Wild, et elle promet de transporter les joueurs dans une aventure encore plus vaste et immersive au sein du royaume d'Hyrule.



ANIMAL CROSSING

vous permettra de gérer votre île tout en évitant les responsabilités réelles. Qui aurait cru qu'élever des lapins virtuels nous ferais tellement de bien après une longue journée ?



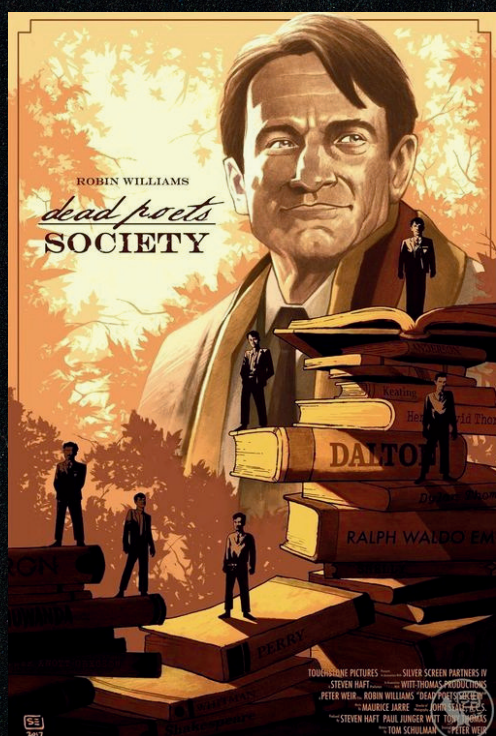
RESIDENT EVIL VILLAGE

Et pour les amateurs de frissons numériques, plongez dans Resident Evil Village. Attention : vous pourriez finir par sursauter au moindre bruit, et à voir lady D partout !.



Ce thriller psychologique captivant explore les thèmes de la dépendance, de la folie et de la créativité, tout en mettant en lumière la relation complexe entre un auteur et son plus grand fan.

DEAD POET SOCIETY



Entre romance, aventure et réflexions profondes sur la condition humaine. Ce roman emblématique continue de captiver les lecteurs par son exploration des thèmes universels et son style narratif unique.

MISERY DE STEPHEN KING



écrit par Nancy H. Kleinbaum. Cette adaptation littéraire du célèbre film de 1989, mettant en vedette Robin Williams et Ethan Hawke, permet aux lecteurs de plonger plus profondément dans l'univers des personnages et des thèmes abordés dans le film, entre créativité, passion et la rébellion contre les normes établies, ce livre vaut le détour.

PODCASTS

UN AUTOMNE À LIRE



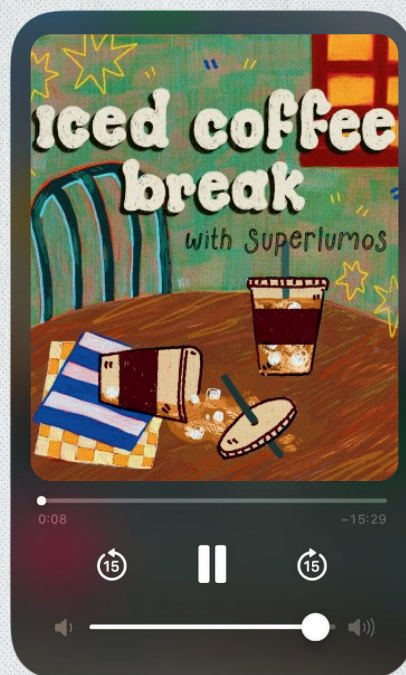
Iced Coffee Break se présente comme un espace convivial et intime où l'on peut discuter de la vie quotidienne, partager des anecdotes et donner des conseils. Ce podcast est conçu pour ressembler à une conversation entre amis

SIMPLE CAFEINE



Ce podcast met en avant des livres et des auteurs à découvrir, idéal pour les amateurs de littérature qui souhaitent enrichir leur bibliothèque.

ICED COFFEE BREAK



Léa a toujours eu l'habitude de raconter sa vie à travers des messages vocaux envoyés à ses amis, que ce soit depuis son lit, un parc ou même lors de ses voyages. Ce format lui permet de créer un lien intime avec ses auditeurs, comme s'ils étaient des amis à qui elle confie ses pensées. .

i chronicle my destiny in a
diary in a dark room



Instagram : Lenapilgrims



TENDANCES MODES FEMMES

Envie de renouveler votre garde-robe ? Voici les essentiels à intégrer qui allient confort, chaleur et style, tout en étant en phase avec les tendances de la saison.

Ces incontournables vous permettront d'adopter un look à la fois chic et décontracté.

Que ce soit des pièces en maille épaisse, des manteaux oversize ou des jupes midi, chaque élément est pensé pour vous garder à la fois élégante et à l'aise. N'hésitez pas à jouer avec des couleurs chaudes et des textures variées pour apporter du caractère à vos tenues.

Préparez-vous à faire sensation cet automne!



Le manteau oversize est devenu un incontournable de l'automne, qu'il soit en laine ou en doudoune, il permet de rester au chaud tout en ajoutant une touche de modernité à votre silhouette, associez-le à des vêtements ajustés pour un équilibre parfait.

La veste en cuir reste un classique indémodable, ajoutant une touche rock à vos ensembles, idéale pour les soirées plus fraîches.

La jupe midi fait son grand retour, offrant une élégance intemporelle, facile à associer avec des bottes ou des baskets pour toutes les occasions.

Les pulls en maille épaisse sont également essentiels pour affronter les fraîches journées d'automne, avec des textures variées qui apportent du caractère à vos tenues.

Les bottes hautes rehaussent une tenue tout en gardant les jambes au chaud, se portant aussi bien avec des jupes qu'avec des jeans.

N'oubliez pas les écharpes XXL, qui ajoutent une dimension stylée tout en vous protégeant du froid, à choisir en laine ou en matières douces pour un maximum de confort.



TENDANCES MODES HOMMES



On observe une véritable évolution des costumes, avec un retour aux classiques revisités, des rayures subtiles, et des coupes oversize qui apportent une touche contemporaine à l'élégance traditionnelle. Les accessoires, tels que les cravates vintage et les chemises bien coupées, deviennent des éléments clés pour affiner un look de bureau raffiné, alliant sophistication et modernité.

Pour 2024, la mode masculine s'annonce dynamique, marquée par une fusion audacieuse entre tradition et innovation.

Les vêtements en denim, notamment le style "Denim Farmer", offrent un look à la fois décontracté et élégant, alliant confort et caractère. Ce style revisité, inspiré des vêtements de travail traditionnels, apporte une touche de simplicité sophistiquée, idéale pour un quotidien alliant praticité et style affirmé.

Les grands classiques de la mode masculine, tels que les manteaux intemporels, les gilets élégants et des accessoires comme les chapeaux et les boutonnieres, connaissent un retour en force en 2024. Ce revival témoigne d'un véritable désir de redonner à l'élégance une place de choix, en misant sur des pièces sophistiquées et intemporelles qui symbolisent le raffinement et l'art du bien s'habiller.

Le style workwear continue de se populariser en 2024, mêlant praticité et esthétique fonctionnelle dans la mode quotidienne. Ce retour aux sources se traduit par des pièces robustes et stylées, telles que des vestes utilitaires, des pantalons cargo et des chemises durables, idéales pour créer un look à la fois décontracté et soigné. L'équilibre parfait entre confort, style et fonctionnalité.

Des tendances spécifiques comme le "Quiet Luxury" et le "Sahara Sunset" émergent mettant l'accent sur des looks subtils mais élégants, ainsi que des palettes de couleurs inspirées des paysages désertiques.



Instagram : [meriembkl7](#)

Qui n'aime pas l'odeur enivrante des Gateaux tout droit sortit du four remplissant la maison de promesses gustatives ?

Devinez quoi ?

La talentueuse Meriem Bkl, notre chef pâtissière préférée sur Blessed , a décidé de Nous gater en partageant avec nous ses recettes de cakes qui feraient rougir de jalousie les plus grands chefs étoilés ! Et si vous pensez que faire un cake, c'est juste mélanger de la farine et des œufs, détrompez-vous !

Chaque recette est une invitation à la créativité , transformer des ingrédients simples en véritables chefs-d'œuvre.

Alors, préparez vos moules, sortez votre plus beau tablier et laissez-vous guider Parce qu'en automne, on ne se contente pas de se mettre aux fourneaux, on s'élance dans une véritable épopée gourmande !

Qui sait, peut-être qu'un jour, votre cake sera le sujet d'une légende urbaine, racontée autour de la cheminée, avec des amis ébahis par votre talent (et un peu jaloux aussi, avouons-le) !

Alors, prêts à vous régaler ?

SACHER TORTE CAKE RECIPE

INGREDIENTS

INGRÉDIENTS POUR LE GÂTEAU

- 130 g de chocolat noir (min. 55 % de cacao)
- 150 g de beurre à température ambiante
- 100 g de sucre glace
- 6 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 140 g de farine
- 100 g de sucre en poudre (granulé)

POUR LE GLAÇAGE À LA CRÈME FRAÎCHE :

- 130 g de chocolat noir
- 150 ml de crème fraîche épaisse

Préparation du gâteau :

- Préchauffer le four à 180°C et beurrer un moule de 23 cm.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie et laisser refroidir légèrement.
- Battre le beurre avec le sucre glace jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- Ajouter les jaunes d'œufs un par un, en continuant de battre.
- Incorporer le chocolat fondu dans le mélange.
- Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre en poudre.

- Ajouter délicatement les blancs en neige au mélange chocolaté.
- Tamiser la farine et l'incorporer délicatement à la préparation.
- Verser la pâte dans le moule et cuire pendant 40 à 45 minutes. Vérifier la cuisson avec un couteau (la lame doit ressortir propre).
- Laisser refroidir complètement avant de démouler.





Préparation du glaçage à la crème fraîche :

- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
 - Dans une petite casserole, chauffer la crème fraîche à feu doux sans la faire bouillir.
 - Ajouter le chocolat fondu dans la crème chaude et bien mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.
 - Laisser le glaçage refroidir légèrement pour qu'il épaississe un peu, mais qu'il reste encore coulant.
 - Verser le glaçage sur le gâteau, en commençant par le centre, puis l'étaler rapidement sur les côtés à l'aide d'une spatule.
- Laisser reposer .
- Vous pouvez aussi servir avec un peu de crème chantilly non sucrée.

Assemblage :

- Couper le gâteau en deux horizontalement.
 - Chauffer légèrement 200 g de confiture d'abricot et étaler une couche sur la base du gâteau.
- Replacer la partie supérieure du gâteau et étaler le reste de la confiture sur le dessus et les côtés.

MATILDA CHOCOLATE CAKE RECIPE

INGRÉDIENTS

GÂTEAU AU CHOCOLAT

- 90 g de cacao en poudre
- 200 ml de café chaud
- 2 œufs
- 60 ml d'huile
- 75 ml de lait fermenté (buttermilk)
- 150 g de farine
- 180 g de sucre
- 14 g de bicarbonate de soude
- 7 g de levure chimique

GANACHE AU CHOCOLAT

- 400 ml de crème liquide
- 200 g de chocolat noir
- 200 g de chocolat au lait
- 30 g de beurre



1. Préparation du mélange cacao-café

- Dans un bol, mélangez le cacao en poudre avec le café chaud jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2. Préparation de la pâte

- Préchauffez votre four à 175°C (350°F).

- Dans un grand bol, fouettez les œufs avec le sucre

- Ajoutez l'huile et le lait fermenté, puis mélangez bien.

- Incorporez la pâte de cacao et café à ce mélange.

- Dans un autre bol, tamisez la farine, le bicarbonate de soude et la levure chimique.

- Incorporez les ingrédients secs au mélange humide en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

3. Cuisson

- Beurrez et farinez les moules de 18 cm de diamètre.
- Versez la pâte uniformément dans les deux moules(445g environ)
- Enfournez pour environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- Laissez les gâteaux refroidir complètement avant de les démouler.

1. Préparation de la ganache

- Faites chauffer la crème liquide dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Hors du feu, ajoutez les morceaux de chocolat noir et de chocolat au lait. Laissez reposer pendant 2-3 minutes pour permettre au chocolat de fondre.
- Remuez jusqu'à obtenir une ganache lisse et homogène.
- Incorporez le beurre en mélangeant bien.
- laissez refroidir pendant minimum 1 heure

2. Utilisation de la ganache :

- Une fois que les gâteaux sont complètement refroidis, étalez ou nappez la ganache sur le gâteau.

Assemblage

- Couper les gâteaux en deux horizontalement pour ajouter une couche de ganache à l'intérieur.
 - Glacez le gâteau entier avec le reste de la ganache et lissez avec une spatule.
- Bon appétit !



SE COCOONER AVEC LES PLANTES MÉDICINALES : L'AUTOMNE, SAISON DE BIEN-ÊTRE

L'automne et l'hiver, c'est un peu comme un signal de la nature pour nous dire : « Eh, prends soin de toi ! » Avec les journées qui raccourcissent et les températures qui baissent, on a envie de ralentir, de se poser, et de renforcer nos défenses. Une des meilleures façons de le faire ? S'entourer des plantes médicinales et d'herbes de saison, ces petites merveilles naturelles qui nous aident à rester zen, à méditer et à affronter l'hiver sans finir sur les genoux (ou sous la couette pendant trois mois).



Lavande : Le Doudou des Nerfs

La lavande, c'est un peu le câlin de l'automne. Son parfum doux et apaisant est un véritable allié pour détendre les muscles tendus, calmer l'anxiété et nous aider à enfin dormir comme un bébé.

En automne, quand le stress monte à cause de la rentrée (ah, les joies de la to-do list), la lavande est là pour nous rappeler de respirer.

Comment l'utiliser ?

Une infusion de lavande, un peu d'huile essentielle dans un diffuseur, ou même quelques gouttes dans ton bain. À utiliser sans modération quand tu veux retrouver ton calme intérieur.





Camomille : L'Herbe Qui Te Dit « Relax »

La camomille, et plus particulièrement la camomille romaine, est la plante qu'on offre à ceux qui ont besoin d'un câlin végétal.

Ce n'est pas juste pour les enfants qui ont du mal à s'endormir ; la camomille aide à apaiser l'esprit et à soulager ces petites douleurs digestives qui surgissent quand on mange un peu trop de Matilda chocolate cake.

Comment l'utiliser ?

Une petite tasse de camomille chaude avant de se coucher et, hop, tu es prêt à plonger dans un sommeil réparateur. Et si tu veux vraiment chouchouter ton ventre, essaie de boire une tasse après un repas copieux, ça soulage les ballonnements et aide à digérer.



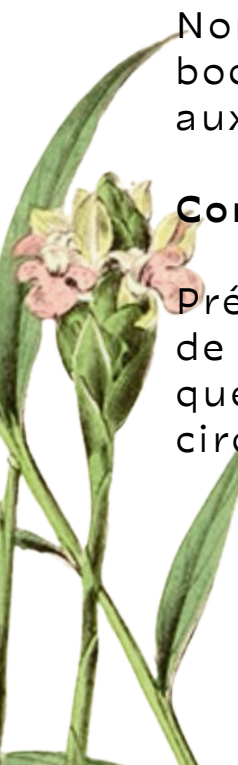
Gingembre : Le Réchauffeur Officiel de l'Automne

Tu sais que l'automne est là quand tu ressens cette envie soudaine de boire des boissons chaudes toute la journée. Le gingembre est le roi des plantes pour ça.

Non seulement il réchauffe, mais il est aussi super pour booster ton système immunitaire et t'aider à te préparer aux premiers rhumes de saison.

Comment l'utiliser ?

Prépare-toi une infusion de gingembre frais avec un peu de miel et de citron, et tu seras prêt à affronter tout ce que l'hiver te réserve. Et n'oublions pas qu'il stimule la circulation, donc bye bye les pieds glacés !



Plantes et Moments de Relaxation : Un Match Parfait

L'automne, c'est la saison parfaite pour prendre soin de soi, et quoi de mieux que de le faire avec des plantes médicinales ?

Ces alliées naturelles nous aident à prendre du temps pour nous, à ralentir le rythme et à profiter des petites choses.

Que ce soit pour te relaxer après une longue journée, méditer tranquillement avec une infusion, ou simplement créer une atmosphère cocooning à la maison, les plantes de saison sont là pour t'accompagner.

Petite note importante :

bien que les plantes médicinales soient super efficaces, elles ne sont pas toutes adaptées à tout le monde. Si tu as des conditions médicales préexistantes ou si tu prends des médicaments, n'hésite pas à demander conseil à un professionnel de santé avant de te lancer dans une cure aux herbes. Après tout, on préfère éviter de finir avec une overdose de camomille... ou pire, de tomber dans un coma de détente !





Flamant Rose (21 Mars-19 Avril)

Comme ce magnifique oiseau qui danse sur les rives des lacs salés d'Algérie, vous êtes plein d'énergie et de passion. Cette saison, laissez votre créativité s'envoler et n'hésitez pas à explorer de nouveaux horizons.

Dattier (20 Avril-20 Mai)

Comme ce magnifique oiseau qui danse sur les rives des lacs salés d'Algérie, vous êtes plein d'énergie et de passion. Cette saison, laissez votre créativité s'envoler et n'hésitez pas à explorer de nouveaux horizons.



Souk (21 Mai-20 Juin)

Vous êtes curieux et sociable. Cette saison, ouvrez-vous à de nouvelles rencontres et partagez vos idées. Les échanges enrichissants vous apporteront des perspectives inattendues.

Lion D'Atlas (23 Juillet -22 Août)

Fier et majestueux, vous incarnez la force et la noblesse. Cette saison, laissez votre charisme briller et inspirez ceux qui vous entourent. C'est le moment idéal pour prendre des initiatives audacieuses.

Mer Méditerranée (21 Juin-22Juillet)

Tout comme les vagues apaisantes de la Méditerranée, vous êtes sensible et protecteur. Prenez le temps de vous ressourcer près de l'eau et de vous entourer de vos proches pour renforcer vos liens affectifs.

Jardins de la casbah (23 Août-22 sept)

Vous êtes méticuleux et attentif aux détails. Profitez de cette période pour cultiver vos passions et apporter de l'harmonie dans votre environnement.

Tapis Berbère (23 sept-22 oct)

Symbole d'équilibre et d'esthétique, le tapis berbère reflète votre sens de l'harmonie. Cette saison, concentrez-vous sur vos relations et créez un espace de paix autour de vous.

ASTROLOGIE

Sahara **(23 oct-21 Nov)**

Mystérieux et profond, le Sahara représente votre intensité et votre passion. Explorez vos émotions et n'hésitez pas à plonger dans l'inconnu pour découvrir des vérités cachées.

Mont Aurés **(22 Nov-21 Déc)**

Vous êtes aventurier et libre d'esprit. Cette saison, partez à la découverte de nouveaux horizons et laissez votre esprit vagabonder.

Mosaïque **(20 jan-18 fev)**

Comme les mosaïques colorées de l'architecture algérienne, vous êtes innovant et original. Cette saison, exprimez votre créativité et n'hésitez pas à sortir des sentiers battus.



Chêne **(22 Dec-19 jan)**

Symbole de force et de longévité, le chêne incarne votre détermination. Profitez de cette période pour bâtir des fondations solides pour vos projets futurs et ne craignez pas de viser haut.

Ruisseau **(19 feb-20 Mars)**

Évoquant la fluidité et la sensibilité, le ruisseau représente votre nature empathique. Prenez le temps de vous connecter avec vos émotions et d'écouter votre intuition pour guider vos choix.



A VAVA INOUVA

LA CHANSON QUI A CONQUIS LE MONDE !

Ah, "A Vava Inouva" ! Ce succès planétaire, qui a vu le jour en 1973, a été une véritable révélation. À l'époque de sa sortie, rien ne laissait présager l'impact monumental que cette mélodie envoûtante aurait sur la scène musicale mondiale. Interprétée par le chanteur kabyle Idir, cette chanson a non seulement marqué le début de sa carrière, mais elle est également devenue un hymne de la culture amazighe, touchant des millions de cœurs à travers le globe.

L'histoire de "A Vava Inouva" commence avec le poète kabyle Mohamed Ben Hamadouche, affectueusement connu sous le nom de Ben Mohammed.

Ce dernier a écrit les paroles de cette berceuse, qui, avouons-le, pourrait faire pleurer même une pierre.

Idir, quant à lui, était destiné à une carrière dans la géologie.

Un Poète, un Géologue et une Berceuse !

Mais le destin en a décidé autrement.

En composant la mélodie de cette chanson, il a su capturer l'essence de la vie quotidienne des paysans kabyles, évoquant les luttes et les joies de la vie en montagne.

Qui aurait cru qu'un géologue deviendrait le roi de la chanson kabyle ?

La chanson parle d'un père et de sa fille, abordant des thèmes universels tels que l'amour familial, la protection et la tradition. Dans le refrain, la fille demande à son père de lui ouvrir la porte pour la sauver d'un monstre de la forêt. Oui, vous avez bien lu, un monstre !

Cela nous rappelle que même dans les contes, les peurs de l'enfance sont bien réelles. Cette métaphore illustre les défis auxquels les gens sont confrontés dans leur vie quotidienne, tout en mettant en lumière les liens forts qui unissent les membres d'une famille.

"A Vava Inouva" a rapidement gagné en popularité, non seulement en Algérie, mais aussi à l'international.

La chanson a été diffusée dans 77 pays et traduite en quinze langues.

Imaginez un peu : des gens en Amérique, en Europe, et même en Asie chantant en kabyle !

Elle est devenue un symbole de la culture kabyle et a contribué à faire connaître la musique amazighe sur la scène mondiale.

Qui aurait cru qu'une simple berceuse pourrait faire le tour du monde comme ça ?

Par la suite ; Idir est devenu une figure emblématique de la musique kabyle, et "A Vava Inouva" reste l'un de ses morceaux les plus célèbres.

La chanson continue d'être chantée et célébrée lors de divers événements culturels, rappelant aux générations futures l'importance de la tradition, de la famille et de l'identité culturelle.

"A Vava Inouva" est bien plus qu'une simple chanson ; c'est un véritable héritage culturel qui raconte l'histoire d'un peuple, de ses luttes et de ses espoirs.



Grâce à Idir et à sa musique, cette chanson a su traverser le temps et les frontières, unissant les cœurs autour des valeurs universelles de l'amour et de la famille et nous rappelle que la musique a le pouvoir de rassembler les gens, peu importe d'où ils viennent.

ENVIE D'APPRENDRE : LE MARKETING !

Dans un monde de plus en plus connecté, le marketing est devenu un domaine incontournable, tant pour les entreprises que pour les entrepreneurs. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez approfondir vos connaissances, voici sept conseils pratiques pour vous initier et exceller dans l'art du marketing.





Comprendre les Fondamentaux

Avant de plonger dans les techniques avancées, il est essentiel de maîtriser les bases du marketing.

Familiarisez-vous avec des concepts clés tels que le marketing mix (les 4 P : produit, prix, place, promotion),

le positionnement de marque et le ciblage des consommateurs.

Des livres classiques comme "Marketing Management" de Philip Kotler peuvent fournir une solide fondation théorique.



Développer des Compétences en Analyse de Données

Avec la montée du marketing numérique, savoir analyser des données est devenu crucial. Apprenez à utiliser des outils comme Google Analytics pour suivre et évaluer la performance de vos campagnes. Comprendre les données vous permettra d'optimiser vos stratégies et de mieux cibler votre audience.



Suivre des Cours en Ligne

Avec l'avènement des plateformes d'apprentissage en ligne, il est plus facile que jamais d'accéder à des cours de marketing de qualité. Sites comme Coursera, Udemy ou LinkedIn Learning offrent des programmes variés, allant des bases du marketing numérique aux stratégies avancées. Choisissez des cours qui incluent des études de cas pour une compréhension pratique.



Pratiquer avec des Projets Réels

La théorie est essentielle, mais la pratique l'est tout autant. Cherchez des opportunités pour appliquer vos connaissances. Cela peut être à travers des stages, des projets scolaires ou même en aidant des amis à promouvoir leur entreprise. Ces expériences vous permettront de développer des compétences pratiques et de comprendre comment le marketing fonctionne dans le monde réel.

Rester à jour avec les Tendances

Le marketing est un domaine en constante évolution, notamment avec l'émergence de nouvelles technologies et des changements dans le comportement des consommateurs. Abonnez-vous à des blogs, des podcasts et des newsletters spécialisés, comme HubSpot ou MarketingProfs, pour vous tenir informé des dernières tendances et outils.



Analyser des Campagnes Réussies

Prenez le temps d'étudier des campagnes marketing qui ont eu un impact significatif. Analysez ce qui a fonctionné et pourquoi. Des marques comme Nike, Apple ou Coca-Cola sont souvent citées pour leur créativité et leur stratégie efficace. Comprendre ces succès peut inspirer vos propres idées et stratégies.

Apprendre le marketing est un voyage passionnant qui demande du temps, de l'engagement et de la curiosité. En suivant ces conseils, vous pourrez développer vos compétences.

Que vous souhaitiez travailler pour une grande entreprise ou lancer votre propre projet, une solide compréhension du marketing est la clé du succès.

Construire un Réseau Professionnel

Le networking est essentiel dans le monde du marketing. Participez à des événements, des conférences et des webinaires pour rencontrer des professionnels du secteur. Rejoindre des groupes sur LinkedIn ou des forums spécialisés peut également vous donner accès à des conseils et à des opportunités précieuses.

QUELLE FIGURE ALGÉRIENNE EMBLÉMATIQUE ES-TU ?



As-tu déjà rêvé d'être une célébrité ? Si tu pouvais être une personnalité emblématique, qui serais-tu ?

Ne te gratte plus la tête, car chez Blessed, nous avons concocté un test amusant qui te permettra de découvrir quelle figure algérienne emblématique tu serais dans une autre vie.

C'est simple !

Pour chaque question, donne-toi des points en fonction des options que tu choisis, tu découvre les facettes cachés de ta personnalité.

À la fin, additionne tes points et voilà !

Alors, prêt ? Allons-y !

Quelle est ta façon préférée de passer un week-end ?

- a) Explorer de nouveaux endroits (3 p)
- b) Lire un bon livre ou regarder un film (2 p)
- c) Passer du temps avec des amis (1 p)

Quel est ton rapport à la culture ?

- a) Je suis passionné par l'histoire et les traditions (3p)
- b) J'apprécie les arts, la musique et le cinéma (2 p)
- c) Je m'intéresse surtout aux relations humaines (1 p)

Quel est ton plus grand rêve ?

- a) Changer le monde pour le mieux (3 p)
- b) Réaliser un projet personnel important (2 p)
- c) Avoir une vie paisible entouré de mes proches (1 p)

Quel est ton style de leadership ?

- a) Inspirant et motivant (3 p)
- b) Organisé et méthodique (2 p)
- c) Collaboratif et inclusif (1 p)

Comment décrirais-tu ton sens de la créativité ?

- a) Très innovant, j'adore sortir des sentiers battus (3 p)
- b) J'aime créer, mais dans un cadre structuré (2 p)
- c) Je préfère collaborer avec d'autres créatifs (1 p)

Quelle est ta réaction face à un défi ?

- a) Je me lance sans hésiter (3 p)
- b) Je planifie avant d'agir (2 p)
- c) Je demande l'avis des autres (1 p)

TEST DE PERSONALITÉ

10 - 14 POINTS



Créatif et profondément attaché à ta culture, tu es un véritable artiste. À l'image de Kateb Yacine, tu utilises ton talent pour exprimer des idées fortes et provoquer la réflexion. Comme lui, tu as le don de transformer tes pensées et tes sentiments en œuvres d'art qui peuvent toucher les gens et les faire réfléchir. Tu es le genre de personne qui n'a pas peur de défier les normes et de faire entendre ta voix à travers ton art.

5 - 9 POINTS



Courageux et déterminé, tu es un véritable combattant pour la liberté. À l'instar de Djamila Bouhired, tu fais preuve d'un courage nébranlable et d'une détermination sans faille. Tu inspires les autres par ta force et ta passion pour la justice sociale, n'hésitant jamais à défendre ce en quoi tu crois.

15 - 18 POINTS



Charismatique et leader né, tu es un véritable défenseur des valeurs et des droits des autres. Comme l'Emir Abdelkader, tu es un symbole de résistance et d'engagement pour la justice. Sa bravoure et son intégrité sont des qualités que tu partages avec lui. Tu es le genre de personne qui n'hésite pas à prendre les devants quand il s'agit de défendre ce qui est juste et équitable.



TOUT SUR LA CARTE EDAHABIA



Comment Obtenir Votre Carte Edahabia ?

À l'ouverture d'un compte CCP :

- Lors de l'ouverture de votre compte CCP dans un bureau de poste, il vous suffit de cocher la case « Délivrance d'une carte monétique » sur le formulaire de demande.
- N'oubliez pas de renseigner votre numéro de téléphone mobile. Un SMS de confirmation vous informera de la disponibilité de votre carte et de son code PIN dans le bureau de poste de votre résidence.

Via le site web d'Algérie Poste :

- Rendez-vous dans l'espace EDAHABIA à l'adresse edcarte.poste.dz.
- Suivez les étapes suivantes :
- Fournissez les informations exactes sur votre compte CCP.
- Indiquez votre numéro de téléphone mobile (obligatoire).
- Acceptez les conditions d'utilisation de la carte EDAHABIA.
- Saisissez le code « OTP » envoyé par SMS.
- Vous serez informé par SMS de la disponibilité de votre carte et de son code PIN.

Suivi de Votre Carte

Il est possible de suivre la production et la livraison de votre carte. Pour cela, accédez à l'application ECCP, saisissez votre numéro de compte postal actuel (sans la clé), votre numéro de téléphone mobile, et le code secret pour valider l'opération. Notez que le service premium vous permet d'obtenir votre carte en moins d'une semaine.

Codes Confidentiels

Code PIN : Un code de 4 chiffres, envoyé par Pin Mailer, qui vous sera fourni lors de la récupération de votre carte. Ce code est nécessaire pour vous authentifier lors des retraits sur GAB, des paiements sur TPE, ou au guichet d'un bureau de poste.

OTP : Un code unique envoyé par SMS, utilisé pour diverses opérations, notamment l'identification lors de la commande d'une carte Edahabia et l'adhésion aux services de l'application BaridiMob.





Le numéro composé de 16 chiffres vous sera demandé lors de :

- L'adhésion aux services de l'application BaridiMob (Site Web).
- L'enregistrement de l'application BaridiMob (Mobile).
- La modification de votre numéro de téléphone mobile (Site Web).
- Le paiement en ligne (Site Web).

La date d'expiration vous sera demandée lors de :

L'adhésion aux services de l'application BaridiMob (Site Web).

L'enregistrement de l'application BaridiMob (Mobile).

La modification de votre numéro de téléphone mobile (Site Web).

Le paiement en ligne (Site Web).

Retrait d'Argent Sans Carte

Une fonctionnalité innovante de la poste algérienne est le retrait d'argent sans carte. -Voici comment procéder :

1.Connectez-vous à l'application BaridiMob.

2.Choisissez le service de retrait sans carte, sélectionnez la source, et déterminez le montant à retirer.

3.Cliquez sur « Créer » puis sur « Terminé ». Vous recevrez un SMS contenant le numéro secret de l'opération.

4.Au distributeur automatique, sélectionnez le service de retrait sans carte, entrez le numéro reçu et le code secret, puis retirez le montant.

Que Faire en Cas de Perte ou de Défaillance de la Carte ?

Si vous perdez votre carte ou si elle est défectueuse, il est crucial de la bloquer immédiatement et de commander une nouvelle carte. Vous pouvez le faire :

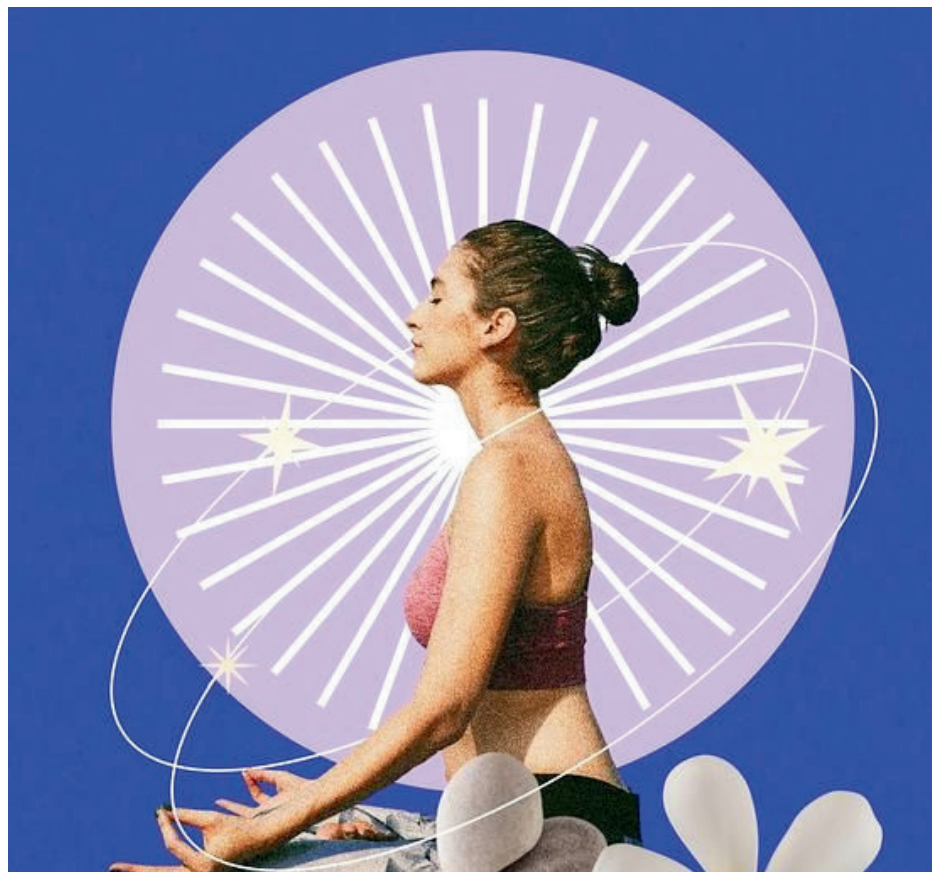
Au guichet de n'importe quel bureau de poste.

En appelant le 1530 (Centre d'appel d'Algérie Poste).

En consultant le site web d'Algérie Poste.

Pour une carte défectueuse, vous devrez passer une commande de re-fabrication et détruire l'ancienne carte.





La Méditation : Le Secret pour Ralentir, Respirer... et Survivre à la Journée

Après avoir pris soin de notre corps avec une recette gourmande, n'oublions pas de nourrir notre esprit. La méditation devient alors un pilier pour affronter l'hiver avec sérénité.

Vous savez, cette pratique un peu mystique qu'on imagine souvent réservée aux moines tibétains ou aux yogis flottant dans l'air. Mais au-delà des clichés de "zen attitude", la méditation cache bien plus : un véritable outil pour retrouver la paix intérieure et gérer le chaos extérieur. Alors, comment ça marche ? Est-ce qu'on a vraiment besoin de faire le vide dans son esprit pour que ça fonctionne ? Spoiler alert : non, et c'est bien là tout le génie.



La Méditation, C'est Quoi au Juste ?

À la base, la méditation, c'est une pratique qui existe depuis des millénaires, notamment en Inde, au Tibet, au Japon, et dans d'autres coins du monde où la philosophie et la spiritualité se mêlaient à l'art de la contemplation, avec un objectif simple : calmer l'esprit, réduire le stress, et reconnecter le corps et l'âme.

C'est en fait une manière de dire à votre cerveau : "Ok, on arrête deux minutes de penser à ce que l'on va manger ce soir, et à la réunion de 15h". Vous vous concentrez sur l'instant présent, votre respiration, ou même un mantra. Et, tout à coup... le monde extérieur devient un peu moins bruyant.

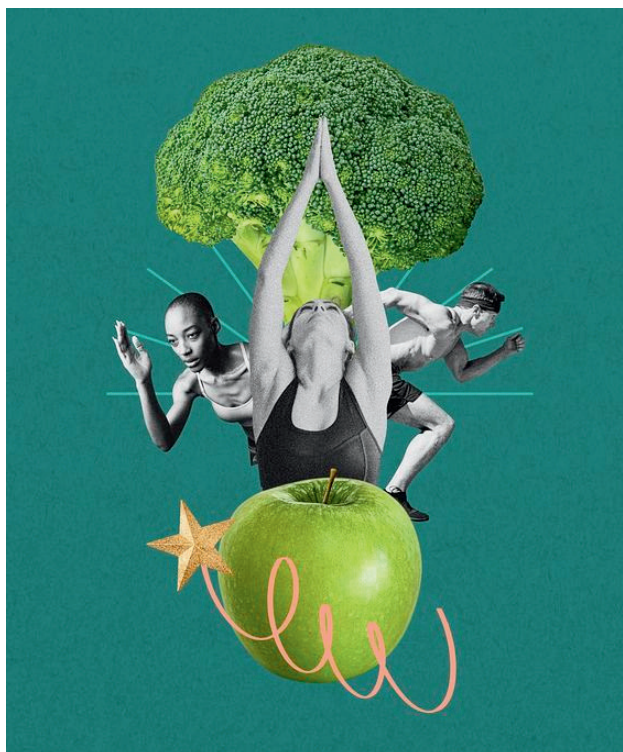
Alors, la méditation, c'est juste la zen attitude des hippies, et une grosse publicité pour les bougies parfumées ! Pas vraiment.

La science a validé ses super-pouvoirs.

Elle aide à Réduire le stress : La méditation aide à diminuer le cortisol (l'hormone du stress) et à activer la réponse de relaxation du corps. C'est un peu comme avoir un bouton "pause" pour le stress quotidien. Si vous avez l'impression d'être un poisson rouge dans un bocal d'infos, la méditation aide à entraîner votre cerveau à mieux se concentrer. Résultat : moins de distractions, plus d'efficacité.



LES DIFFÉRENTES FORMES DE MÉDITATION



Des études montrent que la méditation peut réduire l'anxiété et les symptômes de la dépression.

Moins de stress = moins de tension dans le corps. Elle peut aussi contribuer à réduire la pression artérielle, améliorer votre système immunitaire, et même mieux gérer la douleur.

À quand un abonnement à la méditation pour les bobos du quotidien ?

Apprendre à observer vos pensées sans y réagir, ça donne de l'équilibre émotionnel. Moins de panique, plus de zen.

Vous avez sûrement entendu parler de la méditation, mais saviez-vous qu'il en existe plusieurs types ? Alors, lequel est fait pour vous ?

Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) : C'est celle qui vous apprend à être présent, pleinement dans l'instant. Pas de place pour le stress, juste pour l'expérience.

Méditation Transcendantale (MT) : Vous répétez un mantra dans votre tête, C'est une petite routine quotidienne qui dure généralement 20 minutes, deux fois par jour.

Méditation de Concentration : Ici, tout est question de focus. Un objet, une image, ou même un son – votre objectif est de concentrer toute votre attention dessus.

Méditation Zen (Zazen) : C'est la méditation "cool et profonde", où vous vous asseyez tranquillement, vous concentrez sur votre respiration, et vous laissez venir les pensées

Méditation Guidée : Pour les débutants (ou ceux qui n'ont pas envie de réfléchir tout seuls), un guide vocal vous mène à travers des exercices de relaxation. Idéale pour vous aider à démarrer sans risquer de vous perdre dans vos pensées..

COMMENT INTÉGRER LA MÉDITATION DANS VOTRE VIE?



Commencez petit : N'essayez pas de devenir bouddhiste en 24 heures. 5 à 10 minutes suffisent pour commencer.

Vous pouvez même le faire en buvant votre café (avec une pensée positive en prime, bien sûr).

Choisissez un endroit calme : Même votre canapé peut faire l'affaire, L'idée, c'est de créer un petit cocon tranquille.

Téléchargez une appli : Si vous êtes un peu perdu dans les termes, les applications comme Headspace ou Calm sont parfaites pour vous guider. En plus, elles vous rappellent de méditer... c'est comme un coach, mais sans les critiques, en version gratuite vous avez aussi Youtube.

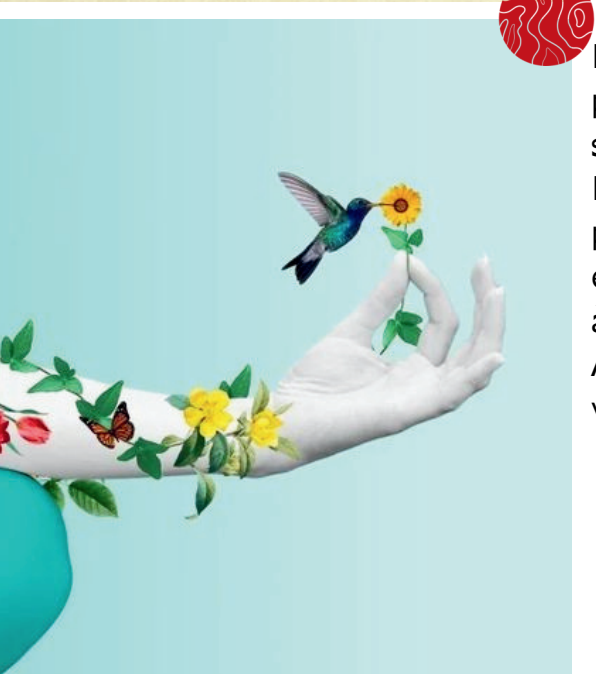
Soyez régulier : Pas besoin de méditer pendant des heures, mais essayez de le faire chaque jour. Mettez-la dans votre routine : matin, avant le dîner, ou même pendant la pause-café.

Ne soyez pas trop dur avec vous-même : Si votre esprit vagabonde, ce n'est pas un échec. Ça arrive à tout le monde. Revenez juste à votre respiration et laissez les pensées défiler comme des nuages.

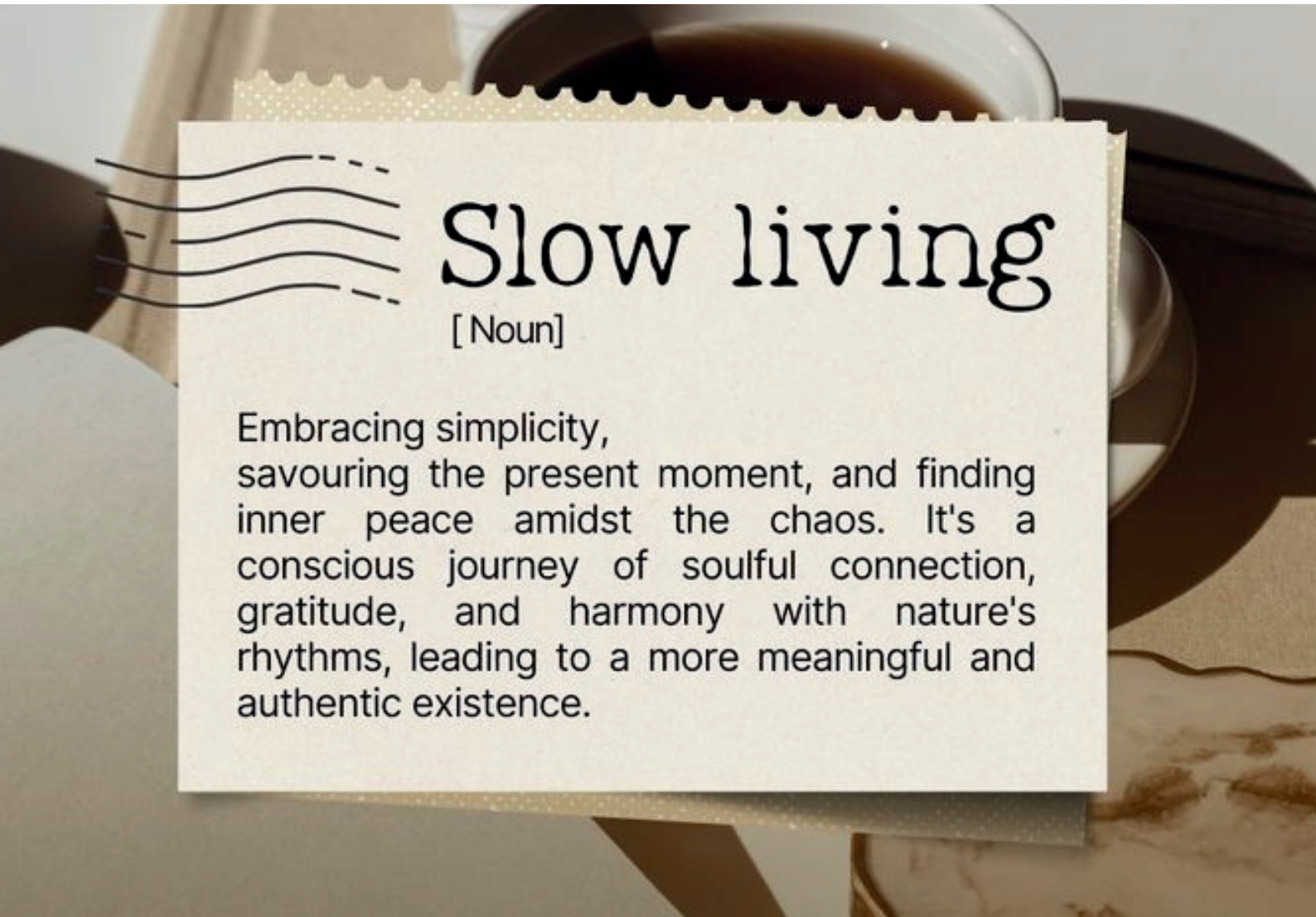
La méditation, C'est une super pratique que chacun peut adopter, même avec un emploi du temps surchargé.

En prenant quelques minutes pour respirer, vous pouvez transformer votre journée, réduire le stress, et trouver un peu de paix dans ce monde qui tourne à mille à l'heure.

Alors, à quand la prochaine pause méditation dans votre journée ? Respirez... et laissez la magie opérer !



Slow Living en Automne : Prendre le Temps de Se Reconnecter



L'automne, c'est un peu comme la pause café de la nature : la frénésie de l'été se calme, les températures baissent et les journées raccourcissent.

C'est le moment idéal pour ralentir, se poser, et faire un petit reset de son quotidien.

En cette saison, pratiquer le *slow living*, c'est tout un art : ralentir, simplifier, et se concentrer sur l'essentiel.

Parce qu'il n'y a pas que les feuilles qui tombent, parfois c'est aussi notre rythme de vie qu'il faut alléger !

LIFE CONCEPT

Alors, comment vivre en mode "slow" ? Voici quelques idées pour profiter pleinement de cette saison de transition.

Les arbres se préparent à hiberner, les couleurs changent, et tout semble plus tranquille.

Pourquoi ne pas en profiter pour ralentir à ton tour ?

C'est l'occasion de repenser à ce qui est vraiment important, et d'abandonner cette course folle après le temps.

Le *slow living* consiste à vivre en harmonie avec la nature.

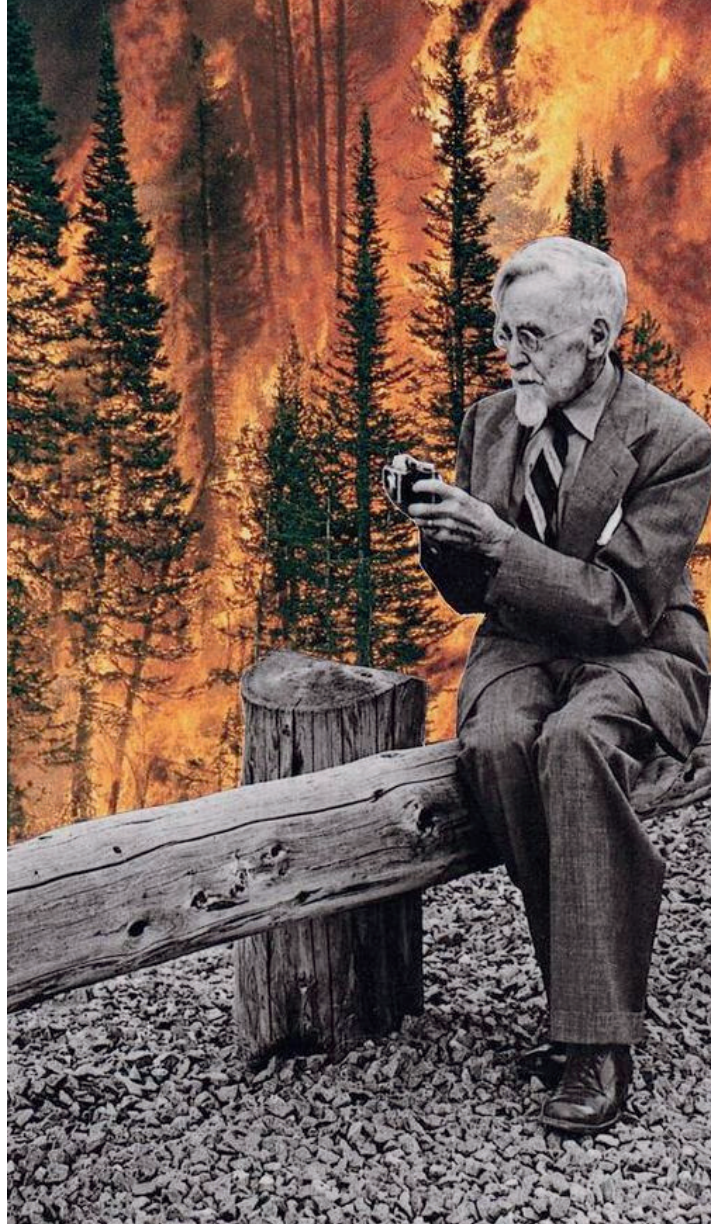
L'automne nous invite à savourer les petites choses qui rendent la saison magique : un café chaud, une balade dans les feuilles mortes, une soupe maison bien fumante.

Ces instants sont des cadeaux qu'on peut apprécier sans culpabilité.

Prends ton temps pour cuisiner, pour lire, ou même pour rien faire du tout.

Oui, rien faire, ça fait partie du programme ! Et si tu as un peu de mal à lâcher prise, essaie la *mindfulness* pendant tes tâches quotidiennes. Cuisiner un gâteau en étant pleinement présent à chaque étape, c'est un petit plaisir de saison.

L'automne et la méditation, c'est un peu comme les pommes et la cannelle : c'est fait pour aller ensemble.



La méditation permet de se recentrer, et c'est justement ce dont on a besoin quand la saison se fait plus fraîche et plus calme.

Quelques idées ? Médite au lever du soleil, quand la lumière est douce et tranquille, ou fais une pause méditative en pleine nature, en écoutant les bruits de la forêt. Même lors de tes promenades, la pleine conscience peut t'accompagner, en appréciant chaque pas, chaque souffle.



Transforme ton intérieur en un véritable havre de paix. Range, simplifie, et invite la nature à l'intérieur : des bougies parfumées à la lavande, des coussins tout doux, des couvertures en laine et surtout, déconnecte-toi des écrans. Un bon livre, une tasse de thé, ou simplement regarder la pluie tomber peuvent être des plaisirs simples mais précieux.

Le *slow living*, c'est vivre chaque instant avec intention et pleine conscience.

En ralentissant le rythme, en observant les changements autour de nous, on retrouve un peu de sérénité et beaucoup de beauté dans les petites choses.

Alors, laisse-toi bercer par les couleurs de l'automne, ralentis, respire, et prends le temps de savourer chaque instant.

Parce qu'en fin de compte, c'est ça, le vrai luxe : vivre lentement et pleinement.

Confidences Psycho avec Ferial

Qui n'a jamais ressenti cette sensation de bien-être intérieur lorsqu'on se sent pleinement confiant, prêt à relever tous les défis ?

Devinez quoi ?

La talentueuse Ferial, notre experte en psychologie sur Blessed, a décidé de nous régaler en partageant ses astuces et conseils pour cultiver la confiance en soi au quotidien.

Et si vous pensez que la confiance en soi, c'est juste une question d'attitude, détrompez-vous !

Chaque conseil qu'elle propose est une invitation à repenser notre perception de nous-mêmes, à transformer nos doutes en forces et à apprendre à s'accepter pleinement.

Alors, prenez un instant pour vous recentrer, ouvrez votre esprit à de nouvelles perspectives, et laissez-vous guider dans cette aventure vers une confiance inébranlable. Parce qu'en psychologie, on ne se contente pas de comprendre, on s'épanouit !

Alors, prêts à découvrir votre véritable potentiel ?

Instagram : [fifi_beauty_lifestyle](https://www.instagram.com/fifi_beauty_lifestyle)

La confiance en soi

Coucou Blessed !

Aujourd'hui je viens vous parler de confiance en soi .

Étant psychologue clinicienne je reçois beaucoup de patients qui en manquent pour différentes raisons .

Mais avant tout vous me diriez mais en fait c'est quoi la confiance en soi ?

La confiance en soi c'est tout simplement de croire en soi !

Vous voyez quand vous êtes sur le point de passer un examen important , de vous préparer pour un entretien d'embauche pour le poste de vos rêves ?

La confiance en soi c'est ce petit truc magique qui vous stimule et qui vous dit : tu peux le faire ! Mmmm mais et si j'en manque ? Et si en fait je ne peux pas réussir ? Ou peut-être c'est bien trop dur pour mes capacités ?

Voilà des paroles d'une personne qui manque de confiance en soi. Pas de panique , nous pouvons y remédier.

Si tu as déjà eu des doutes sur tes compétences et que tu ressens une anxiété énorme rien qu'en pensant à tout ce qui t'attend , cet article est fait pour toi ! Si tu arrives à penser toutes ces choses il se peut que tu as été confronté à des moqueries , des remarques blessantes par le passé , ou qu'on te comparait souvent à d'autres personnes : tes frères et sœurs , tes cousins/cousines, tes camarades, ...etc Ce sentiment de ne pas être suffisant , a développé en toi ce manque de confiance, mais ne t'inquiète pas ce n'est pas une fatalité et tu n'es pas condamné .

Je te donnerai ci-dessous quelques techniques faciles à appliquer afin d'y remédier , mais n'oublie pas que dans le cas où cela ne t'aide pas et que tu as d'autres souffrances , n'hésite pas à consulter un psychologue qui t'aidera à avancer et à avoir plus confiance en toi , afin d'être une meilleure version de toi-même. Mais je n'ai pas confiance en moi-même ...



Donc je vais commencer par :

1 - Faire une liste de mes qualités, de mes réalisations déjà accomplies , même les plus simples telles qu'avoir réussi un examen , d'avoir préparé un exposé, d'avoir aidé une personne âgée à porter ses sacs et tant d'autres choses que tu réalises aux quotidiens , dont tu t'en rends même pas compte de leur impact incroyable !

2 - Changer ta façon de t'auto-saboter : Arrête de te critiquer pour un oui pour un non ! Tu dois réviser pour un examen et tu as l'impression que tu n'as rien compris et que c'est voué à l'échec :

" D'accord j'ai peut-être du mal à comprendre ce cours , mais je vais refaire des lectures et des recherches afin de simplifier..." , " Je suis capable de retenir les points importants et de réussir à mon examen " .

3 - Rédiger liste d'objectifs simples et réalisables à courts terme : Il s'agit d'une manière de t'encourager et de te prouver à toi-même que tu peux réussir beaucoup de choses . Par exemple si tu as du mal à parler en public et que présenter un exposé ou un plan d'action au travail t'angoisse énormément , tu pourrais commencer par parler face à un miroir , imaginer un public devant toi , présenter cela devant quelques amis avec qui tu te sens à l'aise. Tu ne seras que plus satisfait et tu ressentiras une force intérieure qui te poussera à aller plus loin et à réussir.

4 - Apprendre à accepter l'échec : Si tu échoue une fois , ou deux ou même plusieurs fois à des niveaux différents, cela ne remet pas en questions tes capacités. Apprends à apprécier cet échec, et à en tirer des leçons. Dis-toi " J'ai échoué et alors ? Je ferai plus d'efforts la prochaine fois " . Encourage-toi à aller de l'avant comme tu le ferais avec un ami

5 - S'entourer de personnes positives : Le fait que tu sois entouré de personnes positives t'aidera à aller mieux, à gagner en confiance en soi , à aimer la vie et la croquer à pleine dents . N'oublie pas que ton entourage peut autant de construire que te détruire sur le plan de ta santé mentale . Choisis bien à qui tu permits d'être dans ta vie. Prenez soin de votre santé mentale chers lecteurs et à la prochaine ❤️



BLOSSOM.
MAGAZINE

Nous vous remercions pour votre
attention et votre fidélité. À bientôt dans
le prochain numéro !